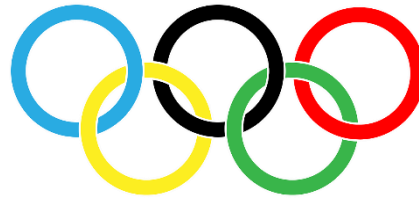




## Olympialaisjumppa



Kerro ohjeet soittajalle: Tee liikkeet istuen, rauhallisesti ja turvallisesti kiirehtimättä. Pidä puhelinta korvalla korvalle tai laita se pöydälle liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

Toistoja 4–10, laskekaa yhdessä.

1. Tänään osallistumme talviolympialaisiin ja näin monitaitureina otamme osaa moneen eri lajiin.
2. Ensiksi kuitenkin osallistumme aloitusseremoniaan, jossa marssimme yleisön edessä → istutaan tuolissa selkä suorana ja marssitaan polvia nostamalla, kädet voi myös ottaa mukaan marssia tahdittamaan.
3. Seuraavaksi osallistumme lumilautailukilpailuun → lumilautaillessa jalkoja tulee välillä koukistaa, joten nostamme molemmat jalat koukussa maasta ylöspäin niin, että keskivartalo pysyy tiukkana. Pidämme jalkoja hetken aikaa ylhäällä ja sen jälkeen laskemme ne takaisin maahan. (Jos jalkojen koukussa nostaminen on hankalaa voi kokeilla nostaa jalat suorana ilmaan.)
4. Seuraavaksi lähdemme hiihtokilpailuun → lämmittelemme ensiksi pyörittelemällä hartioita eteenpäin ja sitten taaksepäin.
5. Nyt lähdemme taitoluistelemaan → Venytämme käsiä sivuille ja eteen ja samalla voi tehdä käsillä erilaisia kuvioita ilmaan samalla tavoin kuin taitoluistelussa käsiä liikutetaan kauniisti.



6. Seuraavana vuorossa on jääkiekko, siinä tarvitsemme keskivartalon kiertoa → kierretään keskivartaloa puolelta toiselle niin, että takapuoli ja jalat pysyvät paikallaan.
7. Sitten lähdemme kelkkailemaan ja tässä lajissa tärkeässä osassa on painonsiirto → siirrämme painopistettä istuessa puolelta toiselle niin, että vuorotellen nostamme toista pakaraa ylöspäin. Kädet ovat rentoina sivuilla.
8. Seuraavaksi hyppäämme mäkihyppyä suurmäestä. Ponnistusvaihe on tärkeä → harjoitteleminen ponnistusta nousemalla tuolilta seisomaan ja sen jälkeen istutaan alas. (Vaihtoehtoisesti voi nojata eteenpäin nousematta tuolista, jos ei pysty.)
9. Talvilajeja suorittaessa on tullut sormille ja varpaille kylmä → istu polvet koukussa, jalkapohjat lattiassa ja kipristele varpaita koukkuun ja suoraksi. Ota myös hetken kuluttua sormet mukaan puristamalla niitä nyrkkiin ja auki.
10. Lopuksi osallistumme palkintoseremoniaan, koska olemmehan voittaneet lajeista mitaleita → katsomme palkintoseremoniassa ympärillä olevaa yleisöä niin, että kierrämme päätä hitaasti sivulta toiselle ja hymyilemme oikein leveästi!

